

张觉人 蒋俊和 刘安清 / 著

中医 养生 精华



武汉出版社



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中医养生精华/张觉人,蒋俊和,刘安清著. - 武汉:武汉出版社,2000

ISBN 7-5430-2166-8

I. 中… II. ①张…②蒋…③刘… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16279 号

书 名:中医养生精华

著 作 责 任:张觉人 蒋俊和 刘安清

责 任 编 辑:谭 绮

封 面 设 计:马 波

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江岸区北京路 20 号 邮 编:430014

电 话:(027)82839623 82842176

印 刷:湖北省孝感市印刷厂 经 销:新华书店

开 本:787×1092mm 1/32

印 张:6.25 字 数:95 千字

版 次:2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数:0001-3000 册

ISBN 7-5430-2166-8/R·62

定 价:8.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

前言：致读者

养生之术，自古有之。追源溯始，从茹毛饮血到钻木取火，从树栖穴居到结茅为舍，人类在漫长的岁月里，为了生命繁衍，在劳动和生活中逐渐认识和掌握了一些自身保健方法，从现存的甲骨文及早期青铜器图形文字中，就有许多“老”、“寿”等形象文字和有关生活保健的描述。

春秋战国时期“诸子蜂起、百家争鸣”，学术昌盛，养生术也得到发展，如老子提出“归真返清”、“清静无为”，主张以静养生；庄子提出“熊经鸟伸”的导引、吐纳方法；吕不韦却主张动，认为“流水不腐，户枢不蠹”；孔子则推崇动静结合，刚柔相济；管子主张存精以养生。

先秦诸子的养生思想与方法，集著于秦汉时期我国最早的医学典籍《黄帝内经》中。《内经》系统地阐述了抗衰却病延年理论，其中对自然寿限、衰老成因、抗病防衰、摄生延年诸问题

的探讨,业已初具规模。秦汉以后,出现了许多擅长养生的名家及其有代表性的学术思想与论著,他们从不同的侧面丰富和发展了《内经》的有关理论,从而形成了具有我国传统特点的养生学说,为中华民族的健康长寿作出了重大贡献。惜乎这份珍贵的遗产,均散载于浩如烟海的中医药著作中,尚待挖掘、整理、研究。

喜看今日,中华民族已昂首跨入长寿之林,年逾古稀者比比皆是,惟离天年寿限,还相差甚远。将历代中医之养生菁华探讨整理成系统,并结合现今实践加以深入研究,使之更好地为今天的长寿之道服务固所愿也。

盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。愿此著为养生之道添彩,为摄生者添年。

导论：养生精髓

天年寿限

历史上所谓“长生不老”、“返老还童”等传说只不过是人类梦寐以求的美好愿望而已。事实上，任何生物都有其种群特有的寿命极限，我国古代医家对人的自然寿限早就作了探索。那么，人究竟可活多大岁数，可否达到这个寿限呢？

何谓天年

人们每以“寿比南山，福如东海”相互祝愿，生命对于每个人都只有一次，人们都希望自己能够健康长寿。

然而，人到底能够活多久？古代学者通过观察研究，提出“天年”的概念，《黄帝内经》写道：“尽终其天年，度百岁乃去”，指出人的寿命自然极限是百岁。《尚书》又提出：“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能称为“寿”，否则

就叫“夭”折了。

现今推算正常寿命的方法很多,一般被大家所采用的有三种:第一,最高寿命相当于性成熟期的 8 至 10 倍,人类的性成熟期按 14 至 15 岁计算。第二,最高寿命相当于生长期的 5 至 7 倍,人类的生长期约为 20 至 25 岁。第三,根据细胞分裂的次数来推算最高寿命,人体约有 50 万亿个细胞,自胚胎期开始分裂 50 次以上,由此推算出人类的最高寿命至少是 110 岁。可见,大自然赋予人的“天年”,远比目前大多数人的实际生存寿命要长得多。

尽终天年

《太平御览》称:人“六十曰老”。按照我国传统习惯,人届老年以后,每增加 10 岁为一个界线,并且冠以一个名称,如:“七十曰耄”、“八十曰耋”、“九十曰鲐背”或曰“黄耆”、“百岁曰期颐”。

人由盛而衰是从 40 岁开始的,男子“五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白”。女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏”(《素问·上古天真论》)。这段记载阐明了男子 40 岁,女子则更早,35 岁已有

“发堕”等征状；男子 56 岁，出现机体衰弱表现，精少；女子 49 岁，月经已停止，衰老症状就表现出来了。《灵枢·天年篇》进一步叙述了机体衰老过程：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈堕，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆空，神气皆去，形骸独居而终矣。”

寿享天年

历史上确不乏可信的百岁寿星，单中医就代有名人，如《后汉书》载：东汉的名医华佗，“年且百岁犹有壮容”；唐代孙思邈 100 岁时还写成了不朽医典《千金翼方》；著《脉经针方》、《明堂人形图》的甄权，活了 103 岁，唐太宗还亲到其家，访问长寿之术呢。

人类寿命是随着科学技术的发展，物质文明的提高而不断增长的，现代的百岁老人较之古代更多。然而，就绝大多数人来说，未能尽终其天年而中道夭折。这是何故？

尽终天年与半百而衰

《内经》认为,能享百岁之人“使道隧以长,基墙高以方,通调营卫,三部三里起,骨高肉满”;“五藏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六府化谷,津液布扬,各如其常,故能长久”。此节经文从先天禀赋的高卑,脏腑功能的盛衰,营卫气血的多寡,经脉肌表的虚实等方面分析了人之寿与夭的生理病理因素。脏腑经脉气血的壮盛和虚衰除和所禀父母的精血有关外,还主要取决于后天自身的摄养,恰如《素问·上古天真论》所指出的:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故形与神俱,而尽终其天年”;“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。显而易见,酗酒纵欲以散精,起居妄劳以耗气,喜怒无节以败神等,是导致人体脏腑气血虚衰的主要原因。

养生与抗衰

在今天看来,人之早夭在于过早地衰老,不测事件的发生和致命疾病,年老无疾而终的是极少数人。

然则,早衰抑或疾病,都是可以抗御和防治的,关键在于养生,掌握养生道理的人,可以年逾百岁。

根据联合国公布的材料,世界上有四个长寿地区:即前苏联的高加索地区、巴基斯坦的洪札地区、厄瓜多尔的威尔卡班巴村和我国的新疆维吾尔自治区。奇怪的是百岁老人聚居的地区一般并非经济发达地区。显然,他们长寿的奥秘在于合理地生活。其经验概括为三个方面:一是适量劳动,从不间断;二是平衡膳食,合理营养;三是心胸开阔,情绪乐观。

葆真、抗衰、求复、防夭

人有的寿享天年,有的半百而衰,也有的过早夭折,寿命相差如此悬殊使人们必然探索长寿之道。

中国有史以来,诸子百家不乏摄生之说,特

别是医林历代名家，莫不在探索长寿之术，而笔者潜心于中医养生学研究中，逐渐领悟到葆真、抗衰、求复、防夭，则是养生学之精髓所在。

葆真者，葆全精、气、神之谓也。即百岁的关键在于精盛、气调、神全。精、气、神一旦耗损，人体势必早衰。

人的一生是一个不可截然分割的整体，故抗衰包括少年宜养，壮年宜治，老年宜保，老年济衰。

对已衰者求复是中医养生学又一特点。中年修理，抗衰求复，再振根基，对延年益寿不乏积极意义。

养生还要防猝夭，50岁代，要防中风而折；60岁代，要防心梗而夭；80岁代，要防喘促而逝，可谓人生过三关。

目 录

上篇 养生思想	(1)
养生之道	(4)
先天与后天	(15)
动养与静养	(24)
人与自然观	(31)
内养与外养	(34)
养神与养形	(39)
食养与药养	(43)
精·气·神	(49)
养五脏	(54)
少壮养与老年养	(60)
养生与防夭	(67)
哲理与养生	(73)
下篇 养生方法	(77)
古法今用	(79)

五禽戏 太极拳 八段锦 却病导引
小周天法 大周天法 禅法 导引十六势
古代养神法 经络养生法 陆地仙经
养生十六宜 补养膏滋

行医话养生 (116)

养生静心,莫如吟诗 取乐琴声,颐养神性
书法养生 养生言花 推迟心理衰老
情绪与健康 心静自然凉 秋养
养生药膳 秘诀寓于日常中 过度安逸也致病
伏案勿忘健身 警惕人体第三状态
老年人切莫忽略健忘 中医健脑十法
利害参半话饮酒 人参抗衰 养生别忘晨喝粥
养生药茶 晚餐养生 不觅仙方觅睡方
养目有妙法 固齿保健 养足 安步当车增君寿

带病养生 (165)

头痛养生三要诀 高血压病人的养生原则
中风的主动预防 脑梗塞的养生康复
老年性痴呆的早期预防 失眠养生要诀
胃病养生三题 胆囊炎、胆石症的防治
慢性乙肝养生琐谈 糖尿病养生要则
眩晕养生谈 慢性支气管炎的养生 便秘的养生
哮喘病人的养生康复

上篇 养生思想

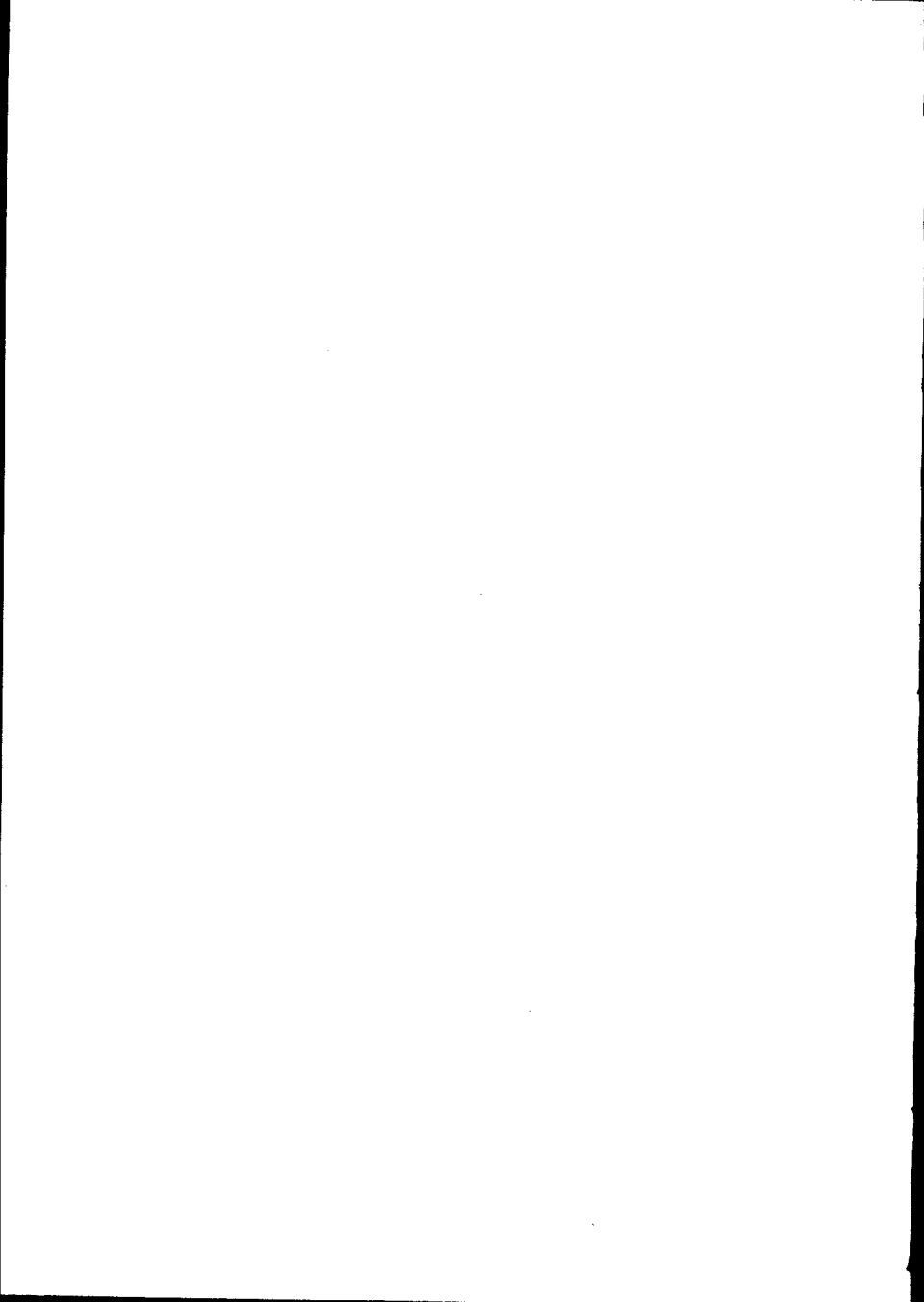
在本篇中你将——

知道中医历来强调“未病先防”

明白精盛、气调、神全是养生精髓

探讨少年宜养、中年宜治、老年宜保

懂得 50 防中风、60 防心梗、70 防肺衰



养生之术,自古有之。祖国医学历来强调“未病先防”,早在《黄帝内经》中就提出了有关抗衰保健的措施。汉代张仲景,提出了卓越的“养慎”思想。嗣后,唐朝孙思邈从食宜、寒暑、情志、起居、导引诸方面将养生措施更加具体化,并强调用药抗衰,自有其不可泯灭的价值。到了金元,刘完素独出心裁,认为摄生宜从少时始。李东垣又提出了养胃得尽天年的思想。朱丹溪之《格致余论》提出慎色欲、节饮食以养阴防衰。明朝张景岳提出中年修复、再振元气的思想。迄至清代,汪汛庵提出“勿药元詮”、“调息”保生,程国彭亦提出保生四要,曹庭栋之《老老恒言》更是集老年摄生抗衰之大成。以上列举说明中医养生学说丰富多彩,亦可看出祖国医学对抗衰保健的研究是何等精湛。

一 养生之道

道乃一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律。养生的目的是为了延寿,故养生之道又称之“寿道”。“夫道者,年皆百岁”,养生之道,即长寿之道。

(一)长寿之道

概而言之,《内经》的养生之道是:法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,恬淡虚无诸方面。

“法于阴阳”,就是要人们掌握自然变化的规律,适应自然气候和外界环境的变化。首先要了解天文气象,“分别四时”,根据四季气候的变化而采用不同的养生方法。如春三月,夜卧早起,多在庭园中活动散步;夏三月,夜卧早起,不厌日烈天热;秋三月,早卧早起,与鸡俱兴;冬三月,早卧晚起,作息宜随阳光起落。另外,在精神意识活动方面,也应注意同气候变化相适应才好。比如:在春天,应喜形于色,使情志活泼,如同大地万物充满生机那样,不要摧残身体,这就是春天调养“生气”的道理。不然的话,

易伤肝气,到了夏天,很可能会生寒性的疾病。在夏天,不要厌恶日烈炎热而躁怒,因为这是自然界的正常规律,人们也应情志愉快,调摄生气,如同阳气那样宣发于外表,这就是夏天调养“长气”的道理。不然的话,易损心气,到了秋天,易患间歇性寒战、高热、出汗为特征的一种疾病,很可能会得疟疾。在秋天,人们要使自己的神志安静,以缓和肃杀之气影响人体健康,使肺气保持清肃,这就是适应秋天调养“收气”的道理。不然的话,易伤肺气,到了冬天,就可能会得泄泻病。在冬天,人们要使自己的意志好像埋伏藏匿般的安静,又如获秘密至宝那样愉快,注意御寒保温,以免阳气外泄,这就是冬天调养“藏气”的道理。不然的话,易损肾气,到了来年春天,就容易发生手足软弱的痿厥病了(《素问·四气调神大论》)。

《内经》还指出不仅要注意适应四时变化,还要注意所处的环境宜空气清新洁净,即所谓“苍天之气,清静,则志意治。顺之,则阳气固”(《素问·生气通天论》)。这里说的“苍天”,就是看上去湛蓝湛蓝的天空。因为人的生气同天气有关,空气清静,人的意志平和,顺从此理,就可使阳气固护了。

“和于术数”,是要人们掌握运动术,《内经》